

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 1

LUNES 3

FESTIVO

MIERCOLES 5

Sopa sancocho

Proteína fajitas mexicanas /
milanesa de pollo

Energética yuca a la criolla/ verdura con pasta

Arroz blanco

Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta

Jugo lulo

Postre Galletas rizada

Refrigerio mantecada, avena,
fresa

VIERNES 7

Sopa Fideos

Proteína Pollo a la broaster/
muchacho en salsa de ciruela
(opcional)

Energético papa francesa rizada

Arroz blanco

Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta

Jugo ciruela

Postre Gelatina con leche
condensada

Refrigerio Dedito de queso,
chocolisto, uvas

MARTES 4

Sopa Crema de zanahoria

Proteína arroz con pollo

Energético papa chips

Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta

Jugo mora

Postre Dulce de papayuela

Refrigerio Arepa de queso, chocolate, naranja

JUEVES 6

Sopa cebada perlada

PARRILLADA

Aguacate

Jugo Maracuyá

Postre dulce de coco

Refrigerio wraps de jamón y queso,
Sorbete de guanábana



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial

MINUTA

RESTAURANTE

Semana 2

LUNES 10

Sopa Crema de ahuyama
Proteína Torta de pollo/ Cerdo
agridulce
Energético Papa en chupe/ pepino
guisado
Arroz Perejil
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo feijoa
Postre jalea de guayaba
Refrigerio Croissant de chocolate,
kumis, melón

MIERCOLES 12

Sopa Crema de brócoli
Proteína pechuga apanada/
sobrebarriga a la criolla
Energético plátano
caramelizado/ lasaña de espinaca
Arroz Blanco
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo Guanábana
Postre Galletas ajedrez
Refrigerio Pancakes, yogurt, durazno –
fresa- arándanos

VIERNES 14

Sopa Verduras
Proteína Carne a las finas hierbas/
pechuga grille
Energético papa criolla
Arroz blanco
Barra de Ensalada incluye diferentes
verdura y opción de fruta
Jugo maracuyá
Postre postre
Refrigerio Sándwich combinado, Bebida
fria o caliente, banano bocadillo

MARTES 11

Sopa Arroz
Proteína Albondigas
napolitanos/colombinas de pollo
al horno
Energético garbanzo / torta de
zanahoria
Arroz vicky
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura y
opción de fruta
Jugo Frutos rojos
Postre Flan
Refrigerio Arepa de huevo, jugo,
pera

JUEVES 13

Sopa colicero
Proteína costillas de res en salsa BBQ/
soufflé de atún
Energéticos bolitas de yuca al
horno/ guatila guisada
Arroz arveja
Barra de Ensalada incluye diferentes verdura y opción
de fruta
Jugo piña
Postre Esponjado de mora
Refrigerio Perro caliente, jugo
natural, mandarina



Gimnasio
Los Pinos

cultivamos tu potencial